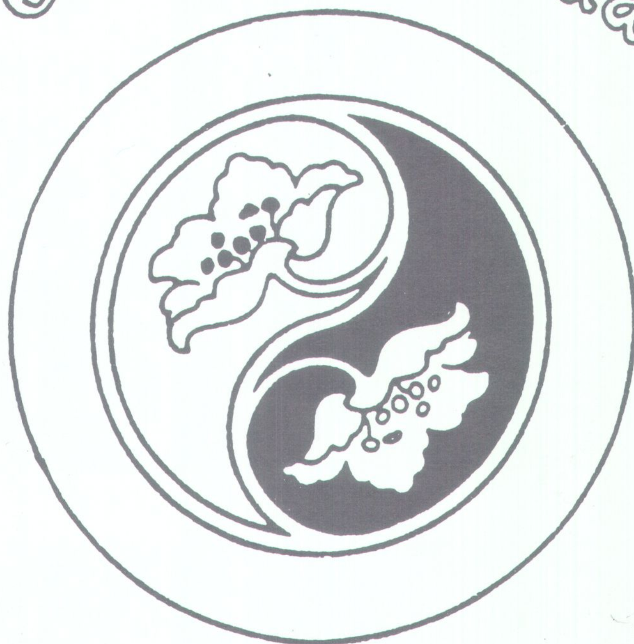
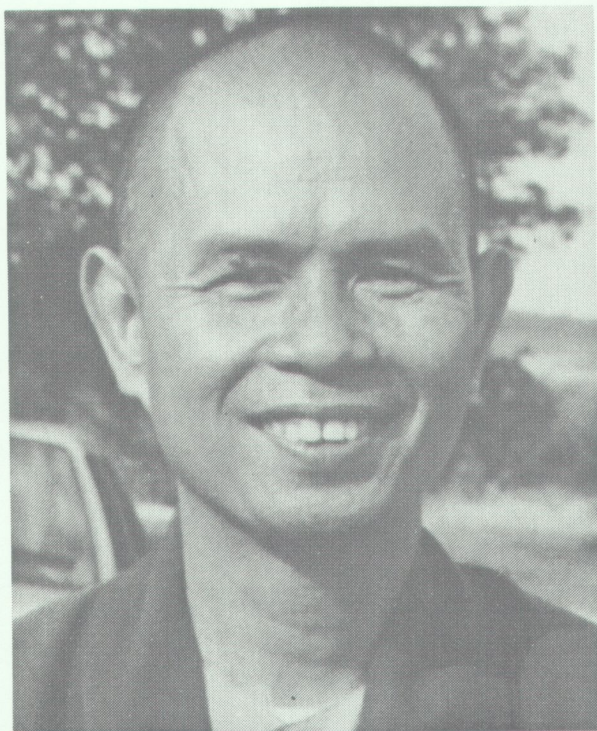
De Klankschaal



uitgave: *Stichting Leven in Aandacht*
maart '95 - eerste jaargang no. 1

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting *Leven in Aandacht*.
Het is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij een meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te *leven*.

Redactie: Margriet Versteeg, Eveline Beumkes

Medewerkers: Fred den Ouden, Ger Levert

Redactieadres: Kanonsdijk 27
7205 AA Zutphen
Tel. 05750-43155

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: 1 april 1995. De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Klankschaal

Klankschaal, kom vol klanken,
toon, omkranst door boventonen,
uit je bekken komen ranke
harmonieën zich vertonen.

Zoals kringen in een vijver,
waar een steen werd ingegooid
en vanzelf een aantal golfjes
't oppervlak met siersels tooit.

Klankschaal, alles wat je bergt
alle tonen van de aard',
zijn toch in de diepste kern
'Al in Al' in jou vergaard.

Als het stil is, 'k in mijn bekken
ademend aanwezig ben,
hoor 'k jouw gonzen, bodhisattva:
de Mudita, die ik ken.

Nora Houtman



Sangha-vrienden,

Voor jullie ligt het eerste nummer van *de Klankschaal*. Hopelijk volgen nog vele andere nummers! Geweldig dat we nu een echte nieuwsbrief hebben. Hiermee wordt een langgekoesterde wens werkelijkheid. We hopen dat *de Klankschaal* een verbindende schakel in de sangha zal zijn en we willen een moment stilstaan bij de vraag hoe deze nieuwsbrief in het leven is gekomen.

In 't licht van *inter-being* is er niets dat daar niet aan meegewerkt heeft, van de zon, de maan en de sterren tot zuster Jina aan toe. Want haar regelmatige komst naar Nederland de afgelopen jaren heeft zeer zeker bijgedragen tot het ontstaan van een hechtere sangha. De uitstraling die van haar uitgaat blijft voor velen een bron van inspiratie.

Lang daarvoor was Judith Bossert al begonnen met het vertalen en uitgeven van boeken van Thich Nhat Hanh, zodat zijn gedachtengoed in Nederland bekend kon worden.

Maar de moeder van de Nederlandse sangha is toch wel Nora Houtman, die Thich Nhat Hanh begin jaren '70 leerde kennen via een actie voor Vietnamese weeskinderen. Ter ondersteuning van deze actie werd een boekje van hem uitgegeven: *Het Gras wordt Groener*. Nora, die al heel wat zenleraren had meegemaakt, was zo getroffen door de eenvoud en helderheid van de tekst en de mildheid die er uit sprak, dat zij het onmiddellijk aan al haar leerlingen aanbeval. En toen Thich Nhat Hanh naar Nederland kwam, was zij, samen met Judith, één van de weinigen die aan deze eerste retraite met hem hier deelnam! We moeten Nora zeker eens vragen ons wat meer over die begintijd te vertellen...

Terug naar het heden. Tijdens de retraite met zuster Jina in oktober jl. realiseerde Margriet zich hoezeer ze de steun van een sangha in haar eigen omgeving miste en toen kreeg zij plotseling een idee...

Margriet: 'Toen kwam opeens het idee bij me op om een klein tijdschrift te beginnen. Dat zou een manier kunnen zijn om me toch verbonden te voelen met anderen en ik zou me zo ook daadwerkelijk kunnen inzetten voor de opbouw van de sangha in Nederland. Een nieuwsbrief waarin we onze ervaringen rond dat wat Thich Nhat Hanh ons leert met elkaar kunnen uitwisselen, zou ook voor anderen een verbindende schakel kunnen zijn.'

We zijn gelukkig met de naam *de Klankschaal*, omdat de 'mindfulness bell' zo'n centrale plaats inneemt in onze dagelijkse oefening. De stem van de klankschaal roept ons terug naar het nu, zodat het leven niet meer tussen onze vingers door glipt. Thich Nhat Hanh of 'Thay' (leraar) zoals hij door zijn leerlingen genoemd wordt, heeft ons een versje geleerd dat we telkens als we de klankschaal horen zingen, in onszelf op kunnen zeggen:

Luister, luister.
Deze prachtige klank brengt me weer thuis.

We hopen dat je, als je deze *Klankschaal* leest, weer even echt thuiskomt bij jezelf.

Daarnaast roept de naam *de Klankschaal* ook associaties op met klankbord. We hopen dat deze nieuwsbrief als een klank-

bord zal fungeren, als een plek waar we met anderen die een zelfde weg willen gaan, de dingen die ons bezig houden kunnen delen: dat wat ons ontroert, wat we ontdekken, dat wat we met vallen en opstaan leren... Als we dit soort dingen met elkaar durven delen, zullen we elkaar zeker kunnen bemoedigen en inspireren.
Dus... alle copy is heel erg welkom!
We hopen dat *de Klankschaal* drie keer per jaar kan verschijnen: in januari, rond mei en in september. Copy voor het volgende nummer graag voor 1 april 1995 opsturen.

In dit eerste nummer hebben we een paar bijdragen opgenomen van mensen die aan de laatste retraite met zuster Jina meegedaan hebben. Af en toe kom je ook een klein gedichtje tegen: geschenkjes die we tijdens een van de twee theemeditaties toen aan elkaar gegeven hebben, zoals:

Spiegels,
hebben we nodig
om onszelf te zien
onszelf in anderen
en
anderen in onszelf
wat een geluk
dat we de spiegels
kunnen gebruiken

We hopen van harte dat *de Klankschaal* in een behoefte voorziet en dat de sangha daardoor groeit en sterker wordt. Dat we vertrouwd raken met elkaar en een steeds hechtere gemeenschap zullen vormen, die een weldadige uitstraling heeft op onszelf en op onze omgeving.

de redactie

Oprichting van de Stichting *Leven in Aandacht*

Nu ook in Nederland de activiteiten rond Thich Nhat Hanh langzaam maar zeker groeien, wordt de behoefte voelbaar om een stichting op te richten om de verschillende initiatieven te ondersteunen en te coördineren.

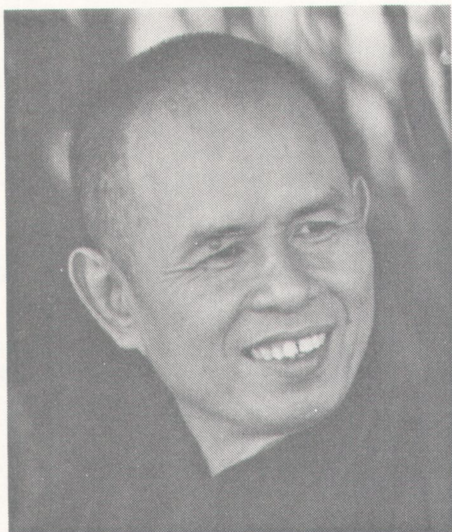
Het vinden van een naam heeft veel voeten in de aarde gehad. Het verzoek om suggesties leverde zeer veel reacties op. Oorspronkelijk leek 'Thich Nhat Hanh Stichting' een goed idee, maar zuster Phuong (True Emptiness), Thich Nhat Hanh's naaste medewerkster wees dit van de hand. Toen werd het bijna 'Stichting Het Gras wordt Groener', maar om wille van de duidelijkheid is toch besloten tot 'Stichting *Leven in Aandacht*'.

Als de stichting eenmaal is aangemerkt als een instelling tot algemeen nut, zal het voor donateurs mogelijk zijn hun giften als aftrekpost op te voeren bij hun aangifte inkomstenbelasting. Als dit zo ver is, zullen we hierover in de Klankschaal berichten. De wettelijke procedure die hiervoor moet worden doorlopen neemt vaak wel een half jaar in beslag.
Ook vóór die tijd zijn giften van harte welkom, maar nog niet aftrekbaar.
Informatie over een financiële bijdrage voor de Klankschaal komt in een volgend nummer. Deze eerste Klankschaal is gratis.
Met vriendelijke groeten, de penningmeester,

Fred den Ouden

Leven in Aandacht...

door Thich Nhat Hanh



'Mindfulness' is het vermogen om met onze aandacht helemaal in het nu te zijn. Wanneer we in contact zijn met het heden komt er meer rust en helderheid in ons. Om in het nu te zijn hoeven we alleen maar onze ademhaling te volgen. Dat maakt ons geaard, kalm en ontspannen en schenkt ons een helder inzicht en vrijheid. Wanneer we in- en uitademen en de dingen loslaten, worden we een vrijer mens. Deze oefening zouden we dagelijks moeten doen, voor ons zelf, maar ook samen met anderen; met degenen die ons dierbaar zijn en met mensen uit onze gemeenschap. Door te proberen in aandacht te leven werken we mee aan het realiseren van vrede.

Aandacht heeft een transformerende werking. Zo kan een 'neutraal' gevoel (een gevoel dat noch aangenaam, noch onaangenaam is) onder invloed van onze aandacht in een heel plezierig gevoel veranderen. Wanneer je bijvoorbeeld naar de blauwe lucht kijkt en deze ook werkelijk ziet, wordt de lucht opeens veel mooier: 'Ik adem in en kijk naar de blauwe lucht. Ik adem uit en voel me gelukkig.' Als je naar een mooie zonsondergang kijkt en in staat bent onderwijl je ademhaling te blijven volgen, zul je veel meer van de schoonheid van deze zonsondergang genieten dan wanneer je met je gedachten bij het verleden of de toekomst bent of wanneer je in beslag wordt genomen door gevoelens van boosheid of angst.

Als je diepgaand naar een bloem kijkt zal de bloem haar mysterie aan je openbaren. Als je in volle aandacht een mandarijn eet zal hij zijn geheim aan je prijs geven. Wanneer je de mandarijn, al in- en uitademend, met onverdeelde aandacht beschouwt, zul je ontdekken dat de hele kosmos er in samenkomt en zijn bestaan mogelijk maakt. Je kunt de zon er in zien, de regen, de aarde en nog veel meer. Als je zo naar een mandarijn kijkt zul je hem op een heel andere manier opeten. De mandarijn wordt als het ware een wonder en jij die hem eet, wordt zelf ook een wonder. Zo kun je een heel diepgaande ontmoeting met een mandarijn hebben en op dat moment leef je voor honderd procent.

Hetzelfde kan gebeuren als je je kind in je armen neemt. Je kind komt als een bloem naar je toe: glimlachend en met stralende ogen. Als je er niet bij bent met je aandacht en aan andere dingen denkt, dan ben je er niet voor je kind. Maar als je in- en uitademt en terugkeert naar dit moment, kun je je kind werkelijk te zien en dan ben je er ook echt voor haar. Terwijl je haar in je armen neemt besef je: 'Ik adem in en ik voel mijn kind in mijn armen. Ik adem uit en ik voel me gelukkig.' Als jij je gelukkig voelt, zal je kind zich ook gelukkig

voelen. Onder invloed van onze bewuste aandacht zal elke situatie een transformatie ondergaan en zullen we de wonderen ontdekken die in onszelf en overal om ons heen zijn.
In mijn traditie is het geluid van de tempelklok een signaal dat ons eraan herinnert met onze aandacht weer naar het nu terug te gaan. Zodra we de klok horen, stoppen we met praten en denken en gaan we met onze aandacht terug naar onszelf, terwijl we in- en uitademen en glimlachen. Wát we ook aan het doen zijn, we houden er even mee op en genieten op dat moment alleen van onze ademhaling. Soms zeggen we daarbij in onszelf een kort versje op:

Luister, luister.
Dit prachtige geluid brengt me weer terug bij mijn ware zelf.

Terwijl we inademen zeggen we: 'Luister, luister,' en terwijl we uitademen zeggen we: 'Dit prachtige geluid brengt me weer terug bij mijn ware zelf.'
Sinds ik naar het Westen ben gekomen, heb ik maar weinig boeddhistische tempelklokken gehoord, maar gelukkig zijn er overal in Europa kerkklokken. Tijdens de lezingen die ik regelmatig in Zwitserland geef, maken we altijd van de kerkklokken gebruik om onze aandacht naar het nu terug te brengen. Als de klok begint te luiden, houd ik op met spreken en luisteren we allemaal naar de diepe sonore klanken. Het is heerlijk om daarnaar te luisteren. (Het is zelfs prettiger dan de lezing, denk ik!). Wanneer we een klok horen kunnen we even stoppen om van onze ademhaling te genieten en in contact te zijn met de wonderen van het leven om ons heen: bloemen, kinderen, mooie geluiden. Elke keer dat we weer in contact zijn met onszelf geeft dat ons de kans om het leven in het nu te ontmoeten.
In Berkeley heb ik eens aan een aantal studenten en professoren van de Universiteit van Californië voorgesteld om telkens wanneer de lesbel gaat even te stoppen en een paar keer bewust in en uit te ademen. We zouden allemaal de tijd moeten nemen om te genieten van het feit dat we leven, in plaats van de hele dag maar rond te rennen. Van het geluid van de schoolbel of van de kerklokken kunnen we werkelijk genieten. Klokken hebben een prachtig geluid dat onze aandacht kan wekken.
Als je thuis een klankschaal hebt, kun je die gebruiken om te ademen en te glimlachen terwijl je ernaar luistert. Maar je hoeft zo'n klankschaal niet mee te nemen naar kantoor of naar de fabriek. Je kunt elk willekeurig geluid gebruiken om je eraan te herinneren een moment rust te nemen en niets anders te doen dan in en uit te ademen en van dit moment te genieten. Zo gaat er in sommige auto's bijvoorbeeld een zoemer af als je vergeet je veiligheidsriem om te doen. Dat geluid kun je op dezelfde manier als het geluid van de klankschaal gebruiken. Behalve geluiden kunnen ook andere dingen, zoals het zonlicht dat door de ramen naar binnen valt, ons eraan herinneren met onze aandacht naar onszelf terug te gaan, te ademen, te glimlachen en in het heden te leven.

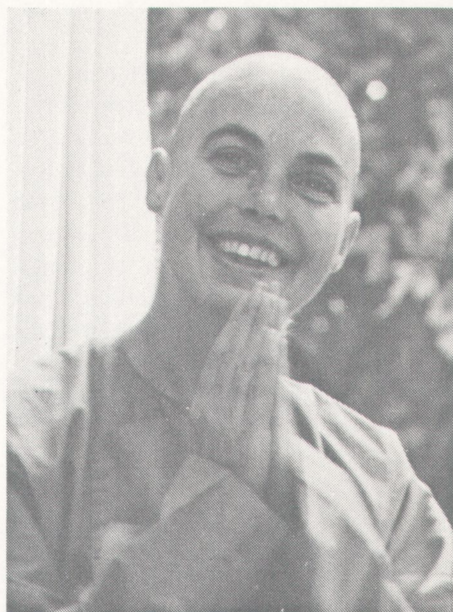
Het bovenstaande is deels afkomstig uit The Practice of Peace, *een lezing die Thich Nhat Hanh in 1992 in Berkeley hield en deels uit* Iedere Stap is Vrede, *een boek over leven in aandacht dat vorig jaar bij Ankh Hermes verscheen.*

Geluid als hulpmiddel
door Zuster Jina

Vanmorgen hebben we de Soetra gelezen over de *Betere manier om Alleen te Leven** en in dit geval betekent dat: in het heden te leven. Soms dènken we dat we alleen leven - we wonen misschien alleen in een huis of op een flat of in een hutje ergens - maar dat wil in de zin van deze Soetra nog niet zeggen dat men werkelijk alleen is. 'Alleen leven' betekent hier: niet samen te wonen met zorgen over de toekomst of spijt over wat in het verleden gebeurd is. Het werkelijke 'alleen wonen' betekent hier: te leven en zich bewust te zijn van wat zich in het heden afspeelt.

Gisteren hebben we al gezien hoe we dat kunnen doen, wat ons daarbij kan helpen. We hebben naar de bel** geluisterd en daarbij zijn we teruggegaan naar onze adem en naar wat zich in het heden afspeelt. Niet alleen de bel maar ook de telefoon heeft ons geholpen om terug te komen in het heden.

In Japan - voordat ik naar Plum Village kwam heb ik drie jaar in een klooster in Japan gewoond - geeft men niet zoveel verbale instructie. Het eerste wat men echter te horen krijgt wanneer men zijn intrede in een klooster doet, is: wat je ook doet, doe het zachtjes, maak geen geluid. Loop zachtjes, zonder geluid te maken. In Japanse tempels zijn alle vloeren van hout en je krijgt een paar slippers die open zijn van achteren. Als er mensen zijn die net zijn aangekomen en die nog geen orientatie hebben gehad, valt dat altijd meteen op. Je hoort ze door de gangen lopen want dat gaat van flop, flop, flop, flop. Omdat de slippers open zijn van achteren, moet je heel aandachtig lopen anders maken ze een klikgeluid tegen je hielen aan. Je leert er dus heel bewust te lopen, omdat je loopt zonder geluid te maken.



Het geluid van onze voetstappen is iets dat ons altijd kan helpen, niet alleen in Japan, maar ook hier in Havelte; we kunnen het gebruiken als een bel die ons voortdurend terugroept naar het heden. We kunnen zo lopen dat het niet veel lawaai maakt - wat ook prettig is, nu we hier met zovelen zijn. Als we 's nachts uit ons bed moeten om naar het toilet te gaan, zullen we niemand wakker maken zolang we mindful lopen (hoewel ik niet denk dat hier veel mensen slippers dragen die lawaai kunnen maken). Zo kunnen we geluid dus als een hulpmiddel nemen om met meer aandacht te zijn bij wat we doen, of het nu om lopen, groente snijden of afwassen gaat. Als we een lepel zonder aandacht in een la met andere lepels leggen, geeft dat een nogal rinkelend geluid. Ook bij het worteltjes

snijden kan het geluid ons terugroepen naar het hier en nu.
In de keuken werken is een meditatie op zich. In de Japanse Zen-traditie mag alleen iemand die heel ver gevorderd is in de aandachtsoefening kok zijn. Voor zo iemand is het mogelijk om te werken en het werk te làten geschieden. Wanneer ik in gedachten verzonken worteltjes snij en de 'bel' mij terugroept naar mijn adem, realiseer ik me dat ik met heel veel kracht heb staan snijden, terwijl dat eigenlijk helemaal niet nodig is. Na de bel, als ik weet: ik heb een worteltje in mijn hand en een mes, gaat het met veel minder moeite. Het is een veel vloeiender beweging en als je veel worteltjes snijdt, dan kom je op een gegeven moment op een punt waar het worteltjes snijden vanzelf gebeurt. Het is alsof er nauwelijks enig inspanning voor nodig is, het gaat heel gemakkelijk.
Laten we deze dagen dat we bij elkaar zijn ook geluid als een middel tot alleen leven nemen: hoe maken we een deur open, hoe doen we een deur dicht, hoe lopen we de trap op en af, hoe bergen we de dingen weg, hoe verschuiven we de stoelen. We hoeven de dingen niet krampachtig te doen, het is gewoon even de aandacht richten op hoe gebeurt het, hoe doe ik het. Als we dit doen zullen we merken dat het aandachtig zijn, het in het heden zijn, alles tot leven brengt: de stoel, die we anders zonder er bij na te denken aanschuiven, het kopje dat we afwassen, de deur die we dicht doen of het brood dat we snijden...

Het bovenstaande is afkomstig uit een lezing tijdens een retraite in Havelte, december 1993.

* The Sutra on Knowing the Better Way to Live Alone, met commentaar van Thich Nhat Hanh, uitgeven door Parallax Press.
** Met 'de bel' wordt de 'bell of mindfulness' bedoeld, de klankschaal.

Langs
Blauwe hemel
Drijven witte wolken
Bomen buigen in de wind
Ik heb U lief,
Oh, blauwe hemel
Ik heb U lief
Oh, jagende wind
Weet U omarmd en bemind.



Op zoek naar...

Enige tijd geleden kocht ik het schitterende boek van Sogyal Rinpoche: *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven.* Er was een bepaald gedeelte dat me bijzonder trof en dat zou ik met jullie willen delen.
Ik ben al langer op een spirituele zoektocht, waarbij ik van alles onderzocht heb. Maar het leek wel of ik me niet echt ergens aan kon verbinden. Ik had steeds maar het gevoel dat ik het toch helemaal alleen moest en ook wilde doen.
Langzaam maar zeker komt daar verandering in. Ik ga me steeds meer thuis voelen bij Thich Nhat Hanh en datgene wat hij leert. Hij wijst me een weg die eenvoudig is (nou ja...) en haalbaar in het dagelijks leven. De mogelijkheid om zo dicht bij hem en die grote sangha in Plum Village te zijn, inspireert me enorm.
Ik begin in hem mijn meester te herkennen. Dat geeft me rust; ook voel ik dat het verbonden zijn met anderen die door het zelfde geïnspireerd worden een grote kracht in zich heeft.
Sogyal Rinpoche schrijft:
We hebben allemaal het karma om een spiritueel pad te vinden en ik zou je willen aanmoedigen om met volledige oprechtheid het pad te volgen dat je het meest inspireert.
Lees de grote spirituele boeken van alle tradities, probeer te begrijpen wat de meesters bedoelen met bevrijding en verlichting en ontdek welke benadering tot de absolute werkelijkheid je het meeste trekt en het best ligt. Wees bij het zoeken zo scherpzinnig mogelijk; het spirituele pad vereist meer intelligentie, meer gezond verstand en een subtieler onderscheidingsvermogen dan enige andere discipline, omdat de hoogste waarheid op het spel staat. Gebruik voortdurend je gezonde verstand. Kijk met zoveel mogelijk humor naar de bagage die je meebrengt: je fantasieën, je tekortkomingen en je projecties. Blijf, ondanks een verheven gewaar-zijn van wat je ware natuur zou kunnen zijn, met beide benen op de grond staan en wees je bewust waar je op je spirituele reis bent en wat je allemaal nog te begrijpen en te volbrengen hebt.
Het belangrijkste is niet verstrikt te raken in iets wat ik overal in het Westen tegenkom, 'koopziekte': winkelend van meester tot meester, van onderricht tot onderricht, zonder enige continuïteit of echte blijvende toewijding aan een discipline. Bijna alle grote spirituele meesters van alle tradities zijn het er over eens dat het van essentieel belang is één pad naar de waarheid te bewandelen, door één traditie met je hele hart en geest tot het eind van de spirituele reis te volgen, terwijl je open en eerbiedig blijft ten aanzien van de inzichten van andere tradities. Het moderne idee om al onze opties voortdurend open te houden en ons nooit ergens aan te binden, is een van de grootste en gevaarlijkste misvattingen van onze beschaving en een van ego's effectiefste manieren om onze spirituele zoektocht te saboteren.
Het advies om één traditie te volgen is geen middel om je te beperken of je te monopoliseren. Het is een mededogende en vaardige manier om je te centeren en op het pad te houden, ondanks alle hindernissen die jij en je omgeving onvermijdelijk zullen opwerpen.

Wordt vervolgd

Margriet Versteeg

Meditatie

Is dat mijn weg?
Snuffel ik hier of
snuffel ik daar?
Aandacht, volledige,
is dat iets voor mij
of wil ik gewoon
lekker westers leven?
Is de adem een reële ankerplek
voor mij?
Ik wens je
een goede reis.

Beneden de grote rivieren

'Zo nu en dan zouden we, om tot ons zelf te komen en vrede te vinden, wat tijd kunnen uittrekken voor een retraite, voor een dag van aandacht.
Dan kunnen we langzaam lopen, glimlachen en thee drinken met vrienden.
We kunnen genieten van het samenzijn alsof we de gelukkigste mensen zijn op Aarde.'

Thich Nhat Hanh

Op tientallen plaatsen, verspreid over de hele wereld, komen mensen bij elkaar om in de geest van Thich Nhat Hanh aandacht te oefenen en naar elkaar te luisteren.
Ook in ons land worden meditatiebijeenkomsten georganiseerd. En wie het lijstje met oefenplaatsen bekijkt ontdekt al gauw dat alle plaatsen boven de grote rivieren liggen. Op één na: Nijmegen. En die plaats is nieuw in het lijstje.
Al langere tijd broeiden er plannen en werd de behoefte gevoeld om in deze streek met elkaar een oefenplek te scheppen. Begin 1994 kwamen we bijeen, maar de tijd bleek toen nog niet rijp. We zijn daarom heel blij dat de plannen nu toch geconcretiseerd kunnen worden: er is een dag, een plaats, een programma. En, nog belangrijker, er zijn mensen die willen samenkomen om te oefenen en ervaringen uit te wisselen.
Kenmerkend voor Thich Nhat Hanh is dat hij in gewone en begrijpelijke taal tot ons spreekt, zonder oppervlakkig te worden. Zijn woorden raken diep, zijn uitstraling geeft warmte en kalmte. Niet voor niets noemde iemand het eens 'de warme zen' van Thich Nhat Hanh. Hij moedigt ons aan toepassingen te zoeken in ons eigen leven en binnen onze eigen cultuur.
Een mindfulnessgroep is bedoeld om de eigen beoefening te verdiepen en om in contact te zijn met andere beoefenaars.
Onze samenkomsten willen we - in de geest van Thay - laten verlopen in een sfeer van eenvoud, stilte en ontspannen aandacht. Ieder die zich daar door aangesproken voelt is welkom.

Noud de Haas.

(zie voor informatie onder Nijmegen)

Wat doen we met Umberto?

Na onze retraite-week met zuster Jina volgde nog een weekend in Amsterdam.
Nadat er in Havelte steeds meer een sfeer van verbondenheid en onderling vertrouwen was gegroeid, merkte ik dat het er in Amsterdam, met zoveel nieuwe mensen, op leek alsof 'het ijs opnieuw gebroken moest worden'.
Na een verhelderende voordracht van zuster Jina gingen wij met z'n allen naar het

Vondelpark om de 'loopmeditatie' te beoefenen. Vanonder een paraplui gaf Eveline instructies en we zetten onze eerste schreden.
Glinsterende boombast in prachtige kleuren, putjes die de regen in de plassen vormt, kleine pareltjes aan de boomtakken, prachtige luchten...
Maar het ging steeds harder regenen en uiteindelijk viel de loopmeditatie in het water, helaas. Weer teruggekomen wisselden we in groepjes onze ervaringen uit. Voordat we het wisten was de middag alweer afgelopen. Er werd nog een kopje thee gedronken.
Plotseling bleek dat er een zonderlinge man binnen gekomen was. Hij was volkomen onaanspreekbaar en in zichzelf opgesloten. Wij wisten eigenlijk niet goed raad met hem. Eveline bood hem gastvrij enige koekjes en thee aan, in de hoop dat hij daarna weg zou gaan. Umberto dacht daar duidelijk anders over... al die thee en koekjes, het ging hem steeds beter bevallen. Hij vleide zich neer in de meditatie ruimte om een dutje te doen. Eerlijk gezegd was ik wel een beetje benieuwd hoe het zou aflopen. Na een tijdje werd besloten de politie te bellen.
Umberto was bij de politie bekend en bleek een 'grensgeval' te zijn. Hij zou binnenkort weer opgenomen worden maar was verder volkomen ongevaarlijk.
'Umberto, naar buiten,' sommeerden de twee agenten. Umberto stapte in zijn pantoffels en liep door de inderhaast geopende serredeuren zonder boe of bah te zeggen weer de straat op...
Ik stond, na acht dagen in de zevende hemel vertoefd te hebben, plotseling weer met beide benen op de grond.

Eric Stols

Ervaringen

na de retraite met zuster Jina in oktober.

Op vrijdagmiddag kwam ik terug met Bart en Maria. Het gaf mij een goed gevoel zo afscheid te nemen, met ons bijna complete Utrechtse sangha-groepje.
Het weekend 's ochtends gezeten en gelopen en daarna weer de eerste werkdag. Ik merkte dat ik er tegen opzag om weer opgenomen te worden in de dagelijkse werkbeslommeringen. Maar 's ochtends nog zitmeditatie gedaan.
Binnengekomen wenste ik de receptioniste goedemorgen. Yvonne vroeg of ik vakantie had gehad en ik knikte ja en wilde vervolgens doorlopen naar mijn werkplek. Zij vroeg echter wat ik gedaan had in de vakantie. Ik vertelde haar het een en ander van de meditatie en zuster Jina. Yvonne raakte geinteresseerd en vroeg informatie over onze meditatievormen. Zij zocht ook een meditatiegroep en wil op de hoogte blijven van onze aktiviteiten en bijeenkomsten.
Wat een fijne ervaring om zo mijn eerste werkdag te beginnen. Intussen is het nu januari '95, buiten ligt een dik pak sneeuw en Yvonne heeft 'Het gras wordt groener' doorgelezen. Binnenkort maken we een eetafspraak en wisselen we ervaringen uit. Wat ik ook overgehouden heb van de week is het regelmatig 's ochtends mediteren voordat ik ga werken. Ik merk dat ik rustiger in mijn werk zit en bewuster omga met materie en mensen om me heen. Het gevolg hiervan is dat ik meer nadenk voordat ik een keuze maak, voordat ik ja of nee ga zeggen.

Jopi Floor

Activiteiten in Nederland

Meditatie-bijeenkomsten
in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd door (en voor) mensen die samen met anderen willen oefenen wat Thich Nhat Hanh leert.
Meestal bestaat het programma uit zit-, loop- en theemeditatie en is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen. Soms is er een maaltijd in stilte. Graag vooraf aanmelden.

Alkmaar:	12 maart, 9 april, 4 juni, 2 juli Info: Gertje Hutschemaekers, 072-616289
Amsterdam:	Elke vrijdagavond, 18.00-22.00 Info: Eveline Beumkes, 020-6164943
Baarn:	Elke maandagavond, 18.00-20.00 Info: Jacqueline Elfers, 02154-21817
Baarn:	5 maart, 2 april, 7 mei, 11 juni, 14.00-17.30 Info: Nishi , 02154-25652
Bilthoven:	25 maart, 28 mci, 10.00-16.30 Info: Nora Houtman, 030-21817
Nijmegen:	25 maart, 29 april, 20 mei, 17 juni, 13.00-16.30 Info: Noud de Haas, 080-444953
Utrecht:	Elke dinsdagavond, 20.00-21.30 Info: Maria van Raalten, 030-898329 of 712035
Schiedam:	1 april, 10.00-16.00 Info: Magda Heesen, 010-4265973



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen sangha-bijeenkomsten worden gehouden en je heb behoefte om samen met anderen te mediteren e.d. dan kun je dat kenbaar maken in de Klankschaal.

Activiteiten in Nederland

Familiedagen

5 maart en 17 juni - kinderen t/m 6 jaar
12 maart en 18 juni - kinderen vanaf 7 jaar

Thich Nhat Hanh heeft er vaak op gewezen dat we van ons gezin een sangha kunnen maken: kinderen - hoe jong ook - kunnen een steun in de 'practice' zijn. De meditatiedagen met kinderen zijn bedoeld om gezinnen de gelegenheid te bieden de dingen die Thich Nhat Hanh leert samen in praktijk te brengen. Daarnaast zal er voor ouders ruimte zijn ervaringen en vragen op het gebied van opvoeding en meditatie met elkaar te delen. Iedereen die in deze dagen geinteresseerd is kan hier aan meedoen. Inbreng en medewerking van ouders en belangstellenden bij de opzet en uitvoering van het programma zijn van harte welkom. Daar een groot leeftijdsverschil praktische problemen op kan leveren is er een dag voor kinderen t/m 6 jaar en een dag voor kinderen vanaf 7 jaar.
Programma: zingen, leren hanteren van klankschaal, geleide meditatie, verhaal, tekenen, dans, lunch, spel en loopmeditatie buiten, limonade-meditatie, zingen, poppenkast
Plaats: Amsterdam / Tijd: 10.30 - 17.00 uur / Kosten: f. 25,- (volw. + kind samen)
Opgave: Eveline Beumkes, tel. 020-6164943



Activiteiten in Nederland

The Blooming of a Lotus

6 maandagavonden van 6 maart t/m 10 april

De afgelopen jaren heeft Thich Nhat Hanh een groot aantal geleide meditaties ontwikkeld die gebaseerd zijn op de twee belangrijkste soetra's voor de boeddhistische meditatiebe-oefening: de Soetra over de Bewuste Ademhaling en de Soetra over de Vier Velden van Bewuste Aandacht. Deze meditaties zijn onlangs in boekvorm verschenen, onder de titel *The Blooming of a Lotus*. Elke meditatie gaat vergezeld van een korte uitleg. Op de maandagavonden zullen we steeds met één van deze meditaties oefenen en op de achtergrond ervan ingaan. Waar mogelijk zullen we gebruik maken van lezingen (audio/video) van Thich Nhat Hanh. Ook zal er ruimte zijn onze ervaringen te delen.
Plaats: Amsterdam / Tijd: 19.30 - 22.00 uur / Kosten: f. 65,-
Opgave: Eveline Beumkes, tel. 020-6164943

Watering the Seeds of Joy - 11 maart

Deze dag is bedoeld voor mensen die van zingen houden. Zingen neemt bij Thich Nhat Hanh een belangrijke plaats in omdat we daarmee de zaadjes van vreugde in onszelf water geven. Langs deze weg kunnen we pijnlijke gevoelens transformeren zonder er direct mee in contact te treden. Thich Nhat Hanh heeft zelf een aantal liedjes geschreven die ons kunnen ondersteunen in de 'practice' en hij nodigt ons uit om hetzelfde te doen. Zo is er de afgelopen jaren een hele verzameling liedjes ontstaan, in verschillende talen, waarvan we er een aantal zullen leren. Daarnaast zullen ook mantra's gezongen worden. Muziekinstrumenten graag meenemen!
Programma: mantra zingen, zitmeditatie, muziek/zingen, lunch in stilte, loopmeditatie buiten, theemeditatie (zingen/muziek), zitmeditatie.
Plaats: Amsterdam / Tijd: 10.30 - 17.00 uur / Kosten: bijdrage naar vermogen.
Opgave: Eveline Beumkes, tel. 020-6164943

Dealing with Anger - 18 en 19 maart

Dit weekend zullen we een aantal videobanden bekijken waarop Thich Nhat Hanh ingaat op het omgaan met boosheid. Centraal staat hoe we onze boosheid kunnen transformeren. Zijn benadering is gebaseerd op de boeddhistische psychologie en wijkt soms af van de aanpak die gangbaar is in de westerse psychotherapie. Aan de hand van eenvoudige voorbeelden legt hij uit hoe onze geest, volgens de boeddhistische psychologie, werkt en hoe

we op verschillende manieren aan de transformatie van onaangename gevoelens zoals boosheid en verdriet kunnen werken.
Programma: Het bekijken van videobanden wordt afgewisseld met zitmeditatie, loopmeditatie buiten, meditatieve bewegingsoefeningen en het uitwisselen van ervaringen.
Plaats: Amsterdam / Tijd: 10.30 - 17.00 / Kosten: f. 75,- (incl. 2x lunch)
Opgave: Eveline Beumkes, 020-6164943

De Roos en de Compost - 7 mei

Alles is voortdurend in verandering. De roos van nu is de compost van straks en omgekeerd. Roos....compost / Leven...dood. Wat is wat? In dit weekend zullen we hier met elkaar bij stilstaan. Dit onderwerp zal ingeleid worden door Nora Houtman.
Programma: zitmeditatie, lezing / video, lunch, loopmeditatie buiten, theemeditatie.
Plaats: Bilthoven / Tijd: 10.30 - 17.00 uur / Kosten: f. 20,- (incl. lunch)
Opgave: Nora Houtman, 030-283369 of Eveline Beumkes, 020-6164943

Boeddhisme en Psychotherapie - 27 en 28 mei

In dit weekend zullen we een aantal videobanden bekijken van lezingen die Thich Nhat Hanh tijdens een retraite voor psychotherapeuten heeft gehouden. De onderwerpen die in deze lezingen centraal staan zijn:
- het begrip 'zelf' in het boeddhisme en in de westerse psychotherapie
- het begrip 'storeconsciousness' (basisbewustzijn)
- het ontstaan van 'internal formations' (innerlijke blokkades)
- het begrip 'inter-being' en de toepassing hiervan in het omgaan met gevoelens

Zie voor programma en overige informatie onder 'Dealing with Anger'.

Exploring our Christian Roots - 3 en 4 juni

Thich Nhat Hanh wijst er op dat we ons niet af moeten snijden van de traditie waarin we opgegroeid zijn, want daarmee snijden we ons af van onze eigen wortels. Onze nieuwe inzichten kunnen ons helpen waardevolle elementen in onze eigen traditie te ontdekken. In dit weekend zullen we onze aandacht richten op onze christelijke wortels. We zullen met elkaar uitwisselen hoe het is om daarnaast ook wortel te schieten in het boeddhisme. Welke twijfels en ontdekkingen komen we op onze weg tegen? Daarnaast zullen we videobanden bekijken waarop Thich Nhat Hanh over boeddhisme en christendom spreekt.
Zie voor programma en overige informatie onder 'Dealing with Anger'.

Uitnodiging voor een lentedag in Oisterwijk.

Wellicht begon mijn spirituele weg in de Natuur.
Jaren geleden liep ik met een vriend die veel van vogels afwist door een natuurgebied. In de honderd meter die we afgelegd hadden had hij al tien vogels gezien en gehoord. Ik liep met een hoofd vol malende gedachten en zag slechts een enkele vogel.
Met een andere vriend liep ik door een duinvallei; met mijn ogen op de verre horizon gericht en denkende aan de vele zaken van thuis werd ik abrupt tot stilstand gebracht toen mijn vriend wees op de prachtige paradijsjes aan mijn voeten waar ik geheel aan voorbij liep.
Het irriteerde mij toen nog behoorlijk om langzaam te lopen. Ik had net zoveel haast als de gedachten die door mijn hoofd tolden en was net zo ongedurig.

Maar wie kan in deze tijd zijn 'hersenen nog leeg' krijgen?
Wie kan zich nog overgeven aan innerlijke rust en stilte, noodzakelijk voor een natuurervaring, zodat mededogen met het welzijn van alle levende wezens een innerlijke ervaring kan worden in plaats van alleen maar een concept te zijn?
De tekenaar Peter Vos zegt ergens: 'Elke dag neem je je voor om nu eens naar de simpele vogels en planten te gaan kijken, om zo de schoonheid van het eenvoudige te ervaren. Maar elke dag stel je het uit tot morgen omdat je weer iets 'beters' te doen hebt.'
En zo ontgaat je de schoonheid van dat wat je omringt, zoals een vis het water niet begrijpt waarin hij zwemt. Totdat de vis op het droge naar lucht hapt.

Het is te hopen dat het voor ons niet zo ver hoeft te komen.

Stadsgenoot

hij is het licht vergeten
en het gras vergeten
en al die kleine kevertjes
en de smaak van het water en het waaien

hij is de geur vergeten
van het hooi de grijze vacht van schapen
de varens de omgelegde aardkluiten

zijn binnen is geen nest zijn buiten
geen buiten zijn tuin een vaas
hij is ook
de bliksem vergetende rauwe
hagel op zijn voorhoofd
hij zegt niet graan meel brood
hij ziet de vogels niet weggaan
en de sneeuw niet komen

hij zal bang en verongelijkt doodgaan.

Jan Elburg.

Uitnodiging:

Ik stel voor dat wij deze lentedag in Oisterwijk (daar heb ik een hutje op de hei) op zaterdag 13 mei houden.
Oisterwijk is goed bereikbaar per spoor.
Nadere informatie bij opgave: Eric,
tel: 010-4121251.
Vanaf 11.00 uur ben je welkom.

Tot ziens, Eric Stols

Het dagelijks leven in Plum Village

Lieve Nederlandse Sangha,
Laatst werden wij, Steffi en Margret, gevraagd of we niet verslaggever voor de Klankschaal willen zijn, zolang we hier in Plum Village wonen. We waren meteen enthousiast - voor jullie een mogelijkheid om wat meer over het reilen en zeilen in Thay's gemeenschap in Frankrijk te weten te komen en voor ons een kans om af en toe stil te staan bij wat er hier allemaal met ons en om ons heen gebeurt. Laten we dan maar bij het begin beginnen - hoe we hier terecht gekomen zijn.
Geboeid door een artikel in 'Onkruid' besloten we in september '93 Plum Village te bezoeken. Het was liefde op het eerste gezicht en al na één weekje voelden wij allebei de wens om hier langere tijd te zijn. Dus gingen we terug naar Nederland om alles te regelen. Na een proefperiode van twee weken werden we - voorlopig voor 3 maanden - door de gemeenschap als 'long-term guest' geaccepteerd en later als 'permanent resident'.
We hadden in Nederland al in een woon/werkgemeenschap geleefd. Wat ons echter in Plum Village zo aantrok was de gezamenlijke spirituele oefening in het dagelijks leven onder leiding van zo'n inspirerende leraar als Thay. In zijn lezingen benadrukt hij steeds weer de kracht - en de uitdaging - die van een spirituele gemeenschap uitgaat en de noodzaak om elkaar op onze weg te steunen en te stimuleren.

De tijd vliegt voorbij; intussen wonen we hier alweer 10 maanden. Hoe ziet ons dagelijks leven er nu uit? Ik zal proberen om voor diegenen onder jullie die Plum Village nog niet zo goed kennen een beeld te schetsen. In Plum Village leven mannen en vrouwen gescheiden: de vrouwen wonen in de 'Lower Hamlet' en de mannen, 3 km verderop, in de 'Upper Hamlet'. Een paar keer per week ontmoeten we elkaar voor lezingen, dharmadiscussies en gezamenlijke maaltijden. De rest van de week toeven we dus gezellig met ons vrouwenclubje in ons eigen gehuchtje. Op dit moment zijn er hier 30 vaste bewoners: 20 nonnen en 10 leken, waaronder 2 kinderen. En dit aantal is groeiende, er komen steeds meer jonge nonnen bij. In de Upper Hamlet wonen ongeveer 25 mannen. Een bont mengsel van Vietnamezen, Amerikanen, Europeanen, leken en monniken, jong en oud. En dan zijn er natuurlijk het hele jaar door de bezoekers uit alle windstreken, die voor kortere of langere tijd bij ons te gast zijn. In de piekperiodes, b.v. rond Kerst, zit het huis stampvol; in minder drukke tijden hebben we soms maar een handjevol gasten. Afgelopen Kerst waren we hier in de Lower Hamlet met bijna 100 mensen. Dat was wel druk maar gaf ook aanleiding om gezellig wat meer aan te schuiven.
Een gewone dag in Plum Village ziet er ongeveer als volgt uit:
6.00 opstaan, 6.30 meditatie, 8.30 ontbijt, 9.30 werkmeditatie, 11.45 loopmeditatie buiten, 12.45 lunch, 16.30 dharmadiscussie of andere gezamenlijke activiteiten, 18.30 avondmaaltijd, 20.30 meditatie. Om 20.30 uur 's avonds gaat de stilteperiode in tot de volgende ochtend 9.00 uur. Op dit schema zijn heel wat uitzonderingen mogelijk maar het is wel de grote lijn.

Nu, tijdens de winterretraite (20/11/94 - 15/3/95), hebben we twee lezingen van

Thay per week (op donderdag en zondag) en daarop aansluitend twee dharmadiscussies in groepen. Het thema van deze retraite is: *The Living Tradition of Buddhist Meditation*. Thay bespreekt de historische ontwikkeling van het boeddhisme, de verspreiding ervan en de verschillende scholen die zich gevormd hebben. Aan dit historische geraamte koppelt hij veel praktische meditatieoefeningen. Dat geeft dan weer voldoende stof voor de dharmadiscussies waarin we onze ervaringen met deze oefeningen met elkaar kunnen uitwisselen.
Naast de lezingen, ceremonies, meditaties en dharmadiscussies hebben we op de meeste dagen ook een werkmeditatie: twee uurtjes in de tuin werken, in de keuken (brood bakken, tofu maken, koken), houthakken, schoonmaken... Er is altijd genoeg te doen. De werkmeditatie is een goede gelegenheid om samen te werken, om met aandacht te werken en om b.v. oude patronen (habit energy) rondom werk weer eens onder de loep te nemen. Als bewoners van Plum Village hebben Margret en ik nu ook wat meer taken en verantwoordelijkheden. Het gemeenschapsleven biedt iedereen veel mogelijkheden; je kunt je echt tot duizendpoot ontplooien als je dat wilt.

Ondertussen zal het wel duidelijk geworden zijn - Plum Village is een bont en levendig geheel. Sommige bezoekers hebben hele andere voorstellingen van een meditatiecentrum; velen verwachten b.v. langere periodes van zitmeditatie. Voor mij is de belangrijkste oefening hier, mijn aandacht te houden bij het alledaagse leven, bij het werk dat ik doe, de gesprekken die ik heb, de wandelingen die ik maak; om de hele dag loopmeditatie te oefenen of ik nu naar de zendo loop, de was ophang of naar de W.C. ga. Dat valt lang niet altijd mee, maar gelukkig hebben we onze 'mindfulness-bells', de rode draad van Plum Village die ons terug brengt naar het moment en ons met elkaar verbindt. De hele dag door zijn er de telefoon, de klok en de klankschaal die ons helpen om weer bij onze adem terug te komen, om thuis te komen.
Een ander kleurrijk en gezellig deel van Plum Village zijn de feestjes en festivals. Dit gaat altijd gepaard met een enorme aktiviteit in de keuken; er worden dan de lekkerste hapjes gekokkereld. Alles krijgt een grote schoonmaakbeurt en de zendo wordt prachtig versierd. Op het feest wordt veel muziek gemaakt, gedichten voorgedragen en verhalen verteld. Het is iedere keer verbazingwekkend hoeveel talent we met z'n allen bij elkaar weten te brengen.
We hebben uitgebreid Kerst en Oud en Nieuw gevierd en zijn nu (30 januari) weer midden in de festiviteiten van 'Tet', het Vietnamese Nieuwjaar. De leiddraad voor het nieuwe jaar: ... Peace, Joy, Love, Compassion. Overal in huis zijn deze woorden - op rood papier geschreven - opgehangen; op deuren, ramen, muren, zodat we het hele jaar eraan herinnerd worden.
Zo zou ik nog een tijdje door kunnen gaan met schrijven over belangrijke en minder belangrijke gebeurtenissen in het Plum Village leven. Maar ik stop nu en geef het woord aan Margret.
Lieve groeten uit Plum Village, ...

Steffi Höltje

wordt vervolgd in het volgende nummer

Plum Village Programma-overzicht

Plum Village kan het hele jaar door bezocht worden. Er vinden ook regelmatig retraites plaats. De minimale verblijfsduur is een week. Opgave geschiedt via een aanmeldingsformulier. Dit is verkrijgbaar bij Eveline Beumkes, tel. 020-6164943.
Het adres van Plum Village is: 'Meyrac', Loubes-Bernac, 47120 Duras, Frankrijk.
Tel.: 00-33-53947540
Fax: 00-33-53947590

Winter-retraite

De winter-retraite is verlengd tot 15 maart. Het thema van de retraite is: *The Living Tradition of Buddhist Meditation*. Thay bespreekt de historische ontwikkeling van het boeddhisme, de verspreiding ervan en de verschillende scholen die zich gevormd hebben. Aan dit historische geraamte koppelt hij veel praktische meditatieoefeningen.

Lente-retraite

Van 2 april t/m 28 mei zal er in Plum Village een voorjaarsretraite plaats vinden. Aangezien Thich Nhat Hanh dan op rondreis in Azië is, zullen de lezingen in deze retraite gegeven worden door enkele dharmacaryas (dharmaleraren) die in Plum Village wonen. In deze periode zullen ook alle videobanden bekeken worden van de lezingen die Thich Nhat Hanh tijdens de Satipatthana-retraite (Plum Village, juni '90) gegeven heeft over de *boeddhistische psychologie*.

Nonnen-retraite/seminar

Deze retraite zal plaats vinden van 25 t/m 30 juni en heeft als thema *Towards a bhiksuni order in the West* (retreat to look deeply at issues women encounter in monastic life).
Deze retraite is niet alleen voor nonnen, uit zowel boeddhistische als de christelijke traditie, maar voor iedereen die er belang in stelt haar of zijn ervaringen met anderen te delen en van anderen te leren: nonnen, monniken, leken, boeddhisten, niet-boeddhisten. Ook Thich Nhat Hanh zal aan deze retraite deelnemen.
Nonnen uit verschillende tradities zullen voordrachten houden.

Zomer-retraite

De jaarlijkse zomeropening van Plum Village is altijd van 15 juli tot 15 augustus. Het accent ligt op het aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook gezinnen met kinderen zijn bij deze retraite van harte welkom. De kinderen doen aan verschillende programma onderdelen mee (zoals zit-, loop-, en thee-meditatie) en aan de vele festiviteiten die er in de zomer in Plum Village plaats vinden (Moonfestival, Rose-festival, Ancestors-festival, Thanksgiving-festival). Daarnaast is er voor kinderen vanaf 6 jaar een speciaal programma.
Thich Nhat Hanh geeft vrijwel dagelijks een lezing in het Engels, Frans of Vietnamees die vertaald wordt via koptelefoons.

Het programma ziet er als volgt uit:
6.00: opstaan
6.30: zit-meditatie
8.30: ontbijt in stilte
10.00: lezing Thich Nhat Hanh
12.00: loop-meditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: dharmadiscussie of thee-meditatie
17.00: ontspannings-meditatie
18.00: zit-meditatie
18.30: avondeten
21.00: zit-meditatie
22.00: bedtijd

Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen.
De indoor-accomodatie van Plum Village is beperkt, er is echter een groot terrein waarop gekampeerd kan worden.
Een verblijf van een week in Plum Village kost - in de zomer - ongeveer f. 300,-.
Opgave via aanmeldingsformulier.

Thich Nhat Hanh in Azië

Dit voorjaar zal Thich Nhat Hanh in de periode van 15 maart tot 15 juni Taiwan, Korea, Japan en China bezoeken om daar lezingen te houden en retraites te leiden.



Oproep

In Plum Village wordt nog gezocht naar enkele mensen die tijdens de zomer willen meehelpen met het kinderprogramma.

Meditatie moet geëngageerd zijn

Appel voor een muziekschool in Sarajevo.

Toen ik in Vietnam was werden vele dorpen gebombardeerd. Ik moest samen met mijn medebroeders en -zusters in het klooster, beslissen wat we gingen doen. Moesten we in het klooster blijven en doorgaan met ons leven daar, of moesten we de meditatieruimte verlaten en de mensen die onder de bombardementen leden, helpen?
Uiteindelijk besloten we beide te doen - het klooster verlaten en de mensen helpen, maar wel met aandacht. We noemden het geëngageerd boeddhisme. Inzicht moet tot handelen leiden. Wat is anders het nut van inzicht?
We moeten ons bewust zijn van de werkelijke problemen in de wereld. Als we met aandacht leven, weten we wat we wel en niet moeten doen om te kunnen helpen. Als we ons bewust blijven van onze ademhaling en blijven glimlachen - zelfs in moeilijke situaties - zullen vele mensen, dieren en planten baat hebben bij de manier waarop wij dingen doen. Masseer jij Moeder Aarde telkens wanneer je haar me je voeten aanraakt? Plant je zaadjes van vrede en vreugde? Dat is precies wat ik met elke stap probeer te doen en ik weet dat Moeder Aarde het heel erg op prijs stelt. Iedere stap is vrede.

Thich Nhat Hanh
in *Iedere stap is vrede*

Sinds vorig jaar zijn enkele leden van de sangha in Haarlem actief in hulp aan vluchtelingen. Ze ondersteunen met name het werk van de vredesorganisatie

Mizamir. Mizamir is in 1991 opgericht als een vredesorganisatie van en voor vluchtelingen uit het voormalige Joegoslavie. Het concrete hulpwerk wordt uitgevoerd door de 'Hulpaktie voor kinderen'. Vanaf de oprichting hebben vele mensen en instanties hun medewerking verleend aan Mizamir. Tot op dit moment zijn er negentien transporten met in totaal 450 ton aan goederen naar het voormalig Joegoslavie gegaan, voornamelijk eten, kleding, medicijnen en speelgoed, duizenden kerst- en paascadeautjes en honderden familiepaketten. Door de bekendheid ter plekke van Mizamir konden de transporten steeds doorgang vinden en worden de hulpgoederen zo verdeeld, dat het terecht komt waar het het meeste nodig is.

Een van de projecten is de ondersteuning voor het openblijven van een muziekschool in Sarajevo. Hoewel op het eerste gezicht niet van eerste levensbelang, is muziek iets waar mensen hoop uit kunnen putten en waarmee ze zich kunnen ontspannen, hoe beroerd de omstandigheden ook zijn. In Sarajevo is nog één school open waar kinderen muzieklessen kunnen krijgen. Het openblijven van de school in onontbeerlijk na jaren van oorlog. De leiding van de school heeft laten weten dat er dringend behoefte is aan een aantal zaken: muziekinstrumenten en -benodigdheden en onderdelen voor de defectgeraakte verwarmingsinstallatie.

We hebben een snelle actie ondernomen en een aantal muziekscholen, conservatoria, muzikanten, orkesten en instellingen benaderd. De respons is tot nu toe groot geweest en veel instrumenten zijn ter beschikking gesteld.

De binnengekomen financiën worden gebruikt voor de aanschaf van reserveonderdelen voor de verwarming en voor eventuele aankoop van ontbrekende instrumenten. De school heeft laten weten dat er het meeste behoefte is aan de volgende instrumenten: violen, cello's, klassieke gitaren, trompetten, fluiten en accordeons.

Tevens is er gevraagd om muziekpapier, etudes en leerboeken voor kinderen, snaren, rieten etc.

Eind december is er een laatste transport verzonden en met regelmaat zal dat in de komende maanden weer gebeuren. Er worden van tijd tot tijd avonden georganiseerd waar verslag wordt uitgebracht van voorgaande acties en transporten.

Voor alle reacties, tips en bijdragen houden we ons aanbevolen. Je kunt ons op de volgende telefoonnummers bereiken:

Anders Hakansson 020-6715205
Peter den Dekker 023-271426
Mizamir hulpaktie 020-6231215, fax 020-6266898





Poëzie Hoekje

Poëzie is een belangrijk middel om ervaringen te delen en de boodschap van vrede te verspreiden. Thich Nhat Hanh zelf heeft vele gedichten geschreven.
Bij deze wordt iedereen uitgenodigd om eigen werk in te sturen.

We beginnen met een aantal haiku. Een haiku bestaat steeds uit drie regels van 5-7-5 lettergrepen. In de zeventiende eeuw ontwikkelde de zen-boeddhist Basho de haiku tot wat ze nu is: een snelle, betekenisvolle natuurimpressie waarin een intuitief en plotseling gevoel van eenheid met al wat is tot uitdrukking wordt gebracht. De haiku is natuurpoezie en bevat vrijwel altijd een seizoen-woord zoals bloesem of sneeuw, waardoor het gedicht te plaatsen is in lente, zomer, herfst of winter. Haikuverzamelingen worden dan ook steeds naar seizoenen gerangschikt.*
In principe vormt de haiku een zin die in één ademtocht kan worden gelezen, waarbij de laatste regel vaak de verrassing of de essentie bevat. De laatste van onderstaande haiku's is geschreven naar aanleiding van de Beginning Anew-retraite van 27 tot en met 30 december 1994. Een inspirerend samenzijn!

(lente)

Nacht vol vorst bedekt
de vroege voorjaarsknoppen
met een glazen kleed

(zomer)

Trillend voor mijn oog
de parelmoeren glans van
libellevleugels.

(herfst)

Druppels in de lucht
van een kwetterende mus
in een regenplas.

(herfst)

Het hondje weet niet
dat de herfst is gekomen
hij is een boeddha
(Issa)

(winter)

Eng'len kwamen 's nachts
en legden witte aarde
op mijn vaders graf.

(retraite)

Symfonie van wind;
de storm in mij gaat liggen;
zachtje zingt de bel.

Ronald de Brouwer

**Japans gedicht, de mooiste haiku, senryu en tanku* J. van Tooren, 1985, Meulenhof.



DRUKWERK

PORT BETAALD
AMSTERDAM

Mw. Madelon Hooykaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS Amsterdam

Indien onbestelbaar gaarne
retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a de Genestetstraat 17 hs
1054 AW Amsterdam